

¿Qué es la abstinencia? La abstinencia es la decisión de privarse de toda actividad sexual (vaginal, oral o anal).

¿Cómo trabaja? La abstinencia es eficaz porque no ocurre el acto sexual que hace posible que el espermatozoide fecunde el óvulo.

¿Cómo se usa? La persona toma la decisión de no tener relaciones sexuales y la cumple. La determinación, y la capacidad de conversar, acordar y planificar ayudan a la persona a seguir en abstinencia.

¿Cuán bien trabaja? La abstinencia es 100 por ciento eficaz.

¿Reduce el riesgo de contraer VIH/SIDA y ETS? La abstinencia de la actividad sexual vaginal, oral o anal elimina el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual y VIH/SIDA. La abstinencia del acto sexual vaginal no reduce el riesgo de VIH/SIDA y de ETS, si se practican otras actividades sexuales (sexo oral o anal).

¿Cuáles son sus principales ventajas? La abstinencia no presenta riesgos a la salud ni tiene efectos secundarios. Se puede usar en cualquier momento, sin importar la experiencia sexual previa. Hace posible que sus usuarios presten mayor atención a los aspectos no sexuales de la relación. Apoya los principios morales de algunas personas, familias y grupos religiosos.

¿Cuáles son algunos de sus problemas? Es difícil mantener la abstinencia. Requiere aprendizaje y la capacidad de decidir, conversar, acordar y planificar.

La decisión de cuándo ser padre o madre es una de las más importantes de tu vida, tanto para tí, como para tu pareja y para tu futuro. Puede que ya tengas relaciones sexuales y no quieras un bebé en este momento. Puede que quieras enterarte mejor sobre cómo espaciar los nacimientos en el futuro. Puede que sientas curiosidad por saber sobre la anticoncepción. Lo importante es comprender que los métodos anticonceptivos te ayudan a programar el momento de ser padre o madre. Este folleto te informa sobre uno de estos métodos para ayudarte a elegir entre los métodos anticonceptivos que más te convengan.

Esta decisión es importante tanto para el hombre como para la mujer. Aunque es la mujer la que usa la mayoría de los métodos anticonceptivos, el hombre también debe tomar parte. La anticoncepción es más eficaz cuando el hombre y la mujer escogen juntos los métodos anticonceptivos y los usan.

Lo que debes saber sobre:

LA ABSTINENCIA



U.S. Department of Health and Human Services
Office of Public Health and Science
Office of Population Affairs

*Para obtener más copias de este folleto, escriba a:
Office of Population Affairs Clearinghouse,
P.O. Box 30686, Bethesda, MD 20824
o llame al (301) 654-6190, fax (301) 215-7731.*